DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 3.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Normalne wymiary ciała

jako podstawa zdrowia i estetycznej postawy.

(Dr.) Normalne wymiary grubości i długości ciała ludzkiego polegają na następujących prawach:

Łydka, szyja i ramię przy skurczonem przedramieniu są jednakiej grubości; wielkość pięści wskazuje na taką samą wielkość serca. Fig. 1.

Objętość piersi, mierzona w wysokości sutek piersiowych, winna sięgać najmniej połowy wysokości ciała. Różnica objętości piersi przy wdechu i wydechu wynosić powinna najmniej 8 *cm.* Grubość piersi u mężczyzn wynosi w górnej części 16·5 *cm*, w części dolnej 19·2 *cm*; szerokość piersi 26 *cm.* Obie połowy piersi winne być jednakiej wielkości i jednakiej rozciągliwości.

Liczba oddechów wynosić ma w 1 minucie 16—20; puls u dzieci 100—140, u dorosłych 60—80, u starców 70—90. Puls ma być regularny.

Do oznaczenia proporcyonalnych długości ciała służy »klucz« Schmidta i Fritscha.

Już w starożytności zajmowano się proporcyjnością ciała i ustanawiano w tym kierunku pewne zasady. W nowszych czasach roznawiano w tym kierunku pewne zasady. W nowszych czasach rozwinął C. Carus zasady te na podstawie przyrodzonej — wziął bo-

wiem »wolny kręgosłup«, (kręgi szyjne + piersiowe + lędźwiowe) jako punkt wyjścia do ustosunkowania.

Malarz Schmidt dodał do tego jeszcze czwarty odcinek kręgosłupa, a to kręgi krzyżowe i ogonowe — prof. G. Fritsch zaś całą tę metodę ulepszył.

Metoda ta odznacza się prostotą konstrukcyi, względną dokładnością wymiarów i łatwem obliczeniem.

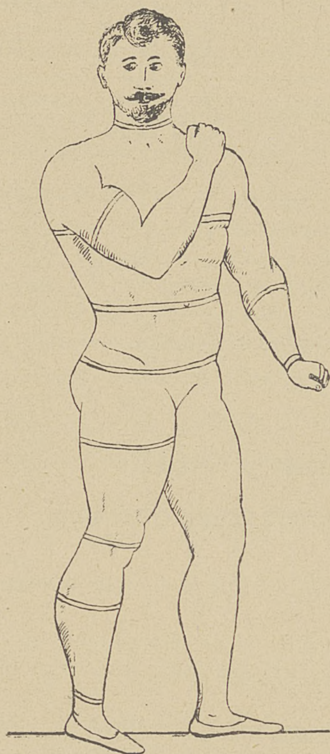


Fig. 1.

Jednostką miary (modułem) jest długość kręgosłupa, mierząc go od dolnego brzegu kości nosowej, aż do dolnego brzegu kości łonowej u mężczyzny i górnego brzegu kości łonowej u kobiety. Tę jednostkę miary (KK_1) Fig. 2 podzielić należy na cztery równe odcinki (KP, PŻ, ŻPp, PpK_1). Przedłużmy kręgosłup w górę o $^1/_4$ tej jednostki mierniczej t. j. o jeden odcinek modułowy, a otrzymamy miejsce szczytu głowy, (W) od którego, aż do miejsca (K_1), mamy 5 równych części. Wykreślmy w punkcie (P) prostopadłą do (WK_1) i odetnijmy na niej po obu jej stronach po jednym odcinku modułowym, a otrzymamy punkty obrotu stawów barkowych (Bpr. B.l.). Wykreślmy teraz w punkcie (K_1) prostopadłą i odetnijmy na niej po obu stronach po pół odcinku modułowego, a otrzymamy punkty obrotu stawów biodrowych (Bdpr.Bdl). Połączmy teraz stawy biodrowe z barkowymi w przekątni — zobaczymy, że przekątnie przetną się w punkcie (Pp) pępkowym.

Wykreślmy następnie linie z punktów stawów barkowych (Bpr.—Bl) przez punkt (K), a z punktu (W) równoległe do poprzednich, otrzymamy t. zw. kwadrat głowy (W, Sl, K, Spr), którego przekątnia odpowiada szerokości głowy i wskazuje końcami swojemi skronie. Na koniec wykreślmy z punktu (P) równoległe do linii (Bpr Sl i Bl Spr) natenczas przetną te równoległe przekątnie biodrowo-barkowe w punktach (St), które są punktami sutkowymi.

Dla długości odnóży górnych i dolnych otrzymamy następujące proporcye:

Odnóża górne.

Przekątnia (Bpr.St) daje długość ramienia, t. zn. długość od stawu barkowego po łokieć (Bpr.Ł); długość od (Bpr) do (Pp) daje długość przedramienia, to zn. od łokcia aż do przegubu ręcznego — (Ł.Pr);

długość od (Pp) do (Bdpr) daje długość ręki, t. zn. od przegubu ręcznego do szczytu palca środkowego.

Odnóża górne.

Długość od (St. pr.) do (Bd.l) daje długość uda, t. zn. od stawu biodrowego aż do kolana (Bd.l=Kl);

długość od (Stl) do (Bdl) daje długość podudzia, t. zn. od kolana aż do przegubu stopowego (Kl — Pst).

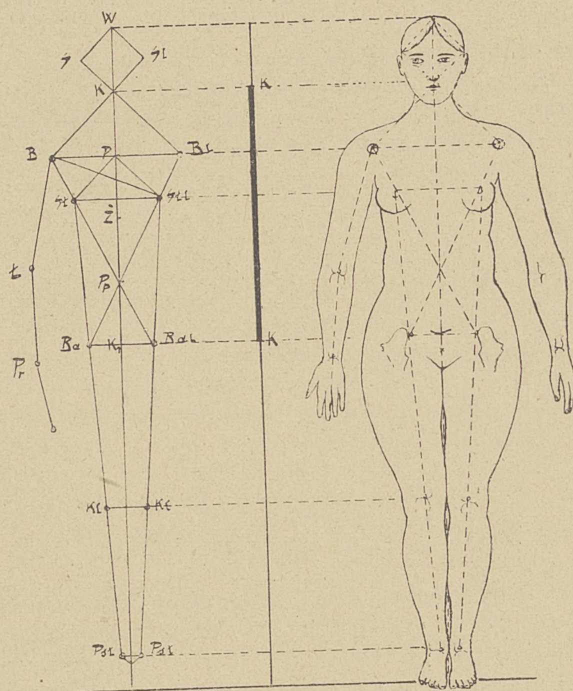


Fig. 2.

Wysokość stopy równa się w przybliżeniu pół odcinku modułowego; długość stopy równa się w przybliżeniu długości przedramienia. Cała długość postaci ludzkiej równa się $10^1/_3$ odcinków modułowych. Oddalenie sutki od sutki równa się długości głowy. Stosunek długości głowy do odcinka modułowego = 3 : 4.

Na podstawie tych danych »idealno-normalnych« rozmiarów ciała, można łatwo oznaczyć zboczenia wymiarów własnego ciała.

*

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

c) Przemachy.

Z podporu przodem:

1. Przemach kuczno-kroczny w prawo (rys. 143), ćwiczący z zamachu kuczno-krocznego w prawo przerzuca lewą nogę kucznie ponad siodło, prawą zaś wyprostowaną okrocznie ponad grzbiet i popod prawą rękę — która chwilowo opuszcza łęk, a przepuściwszy prawą nogę napowrót dochwytuje — łącząc obie nogi do podporu tyłem.

2. Przemach kuczno-kroczny w lewo do podporu równoważnego tyłem (r. 144): ćwiczący z podporu przodem przerzuca prawą nogę kucznie ponad siodło, lewą zaś okrocznie ponad kark na drugi bok konia, nóg nie łączy, lecz pozostaje w podporze tyłem równoważnym.

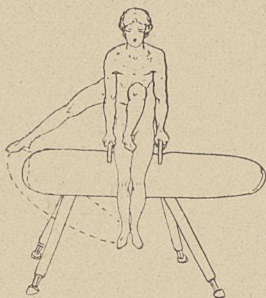


Fig. 143.

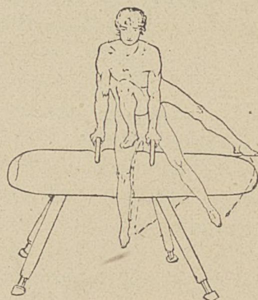


Fig. 144.

Jeśli ćwiczący wróci tą samą drogą to wykona: przemach kuczno-kroczny z podporu tyłem równoważnego do podporu przodem.

3. Przemach kuczno-kroczny w prawo, tyłem (z $1/_2$ obrotem w prawo) (r. 145): ćwiczący z rozpędu, podpierając się lewą ręką - chwytem obróconym — na tylnym łęku, prawą zaś na grzbiecie konia, odbija się obunóż, odtrąca się prawą ręką od grzbietu konia, wykonywa pół obrotu w prawo, przerzuca równocześnie lewą nogę kucznie ponad siodło, prawą zaś wyprostowaną ponad kark konia, dochwytuje prawą ręką za przedni łęk, łączy nogi: do podporu przodem.

Z podporu tyłem:

4. Przemach kuczno-kroczny wstecz w lewo: ćwiczący z podporu tyłem odtrąca się udami od konia poczem szybko przerzuca prawą nogę kucznie ponad siodło, lewą zaś wyprostowaną okrocznie popod lewą rękę — która chwilowo opuszcza łęk — ponad konia na drugą stronę, łącząc obie nogi, dochwytuje lewą rękę napowrót za łęk do podporu przodem.

d) Wsiady.

1. Wsiad kuczno-kroczny w prawo (r. 146): ćwiczący wykonywa przemach kuczno-kroczny w prawo do siadu spojonemi nogami w siodle.

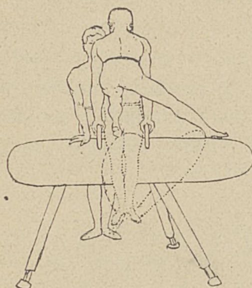


Fig. 145.

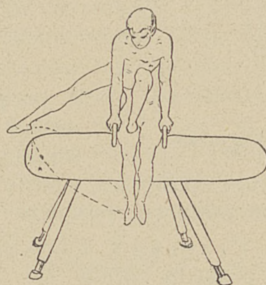


Fig. 146.

2. Wsiad kuczno-kroczny w prawo, wolny: ćwiczący z rozpędu odbija się lewonóż, nie podpierając się wcale rękami, przerzuca lewą nogę kucznie ponad siodło, prawą zaś wyprostowaną okrocznie ponad konia na drugi bok do siadu spojonemi nogami w siodle.

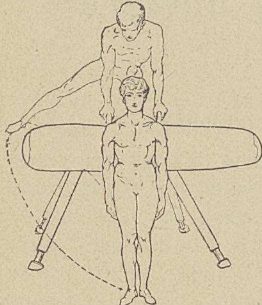


Fig. 147

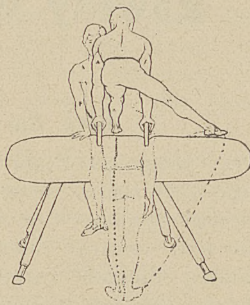


Fig. 148.

e) Przeskoki.

Z podporu przodem:

1. Przeskok kuczno-kroczny tyłem w prawo (ryc. 147): ćwiczący wykonywa z rozpędu, odbiwszy się obunóż, prze-

mach kuczno-kroczny w prawo. odtrąca się silnie rękami od konia, łączy nogi razem i zeskakuje na ziemię na drugą stronę konia.

2. Przeskok kuczno-kroczny tyłem w prawo, (z pół obrotem w prawo) (rys. 148): ćwiczący wykonywa z rozpędu przemach kuczno-kroczny tyłem w prawo, odtrąca się rękami od łęków i zeskakuje wstecz na ziemię.

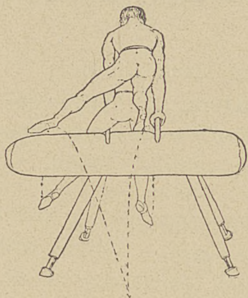


Fig. 149.

Z podporu tyłem równoważnego w lewo:

3. Przeskok kuczno-kroczny wstecz (ryc. 149): ćwiczący wykonywa przemach kuczno-kroczny wstecz, odtrąca się rękami, łączy nogi razem i zeskakuje wstecz na ziemię.

Z podporu tyłem:

4. Przeskok kuczno-kroczny wstecz w prawo: ćwiczący wykonywa z podporu tyłem przemach kuczno-kroczny wstecz w prawo (lewą kucznie, prawą okrocznie), odtrąca się silnie rękami, łączy nogi i zeskakuje wstecz na ziemię.

Bez podporu, przodem:

5. Przeskok kuczno-kroczny wolny w prawo: ćwiczący z rozpędu odbija się lewonóż, nie podpierając się wcale rękami, przerzuca lewą nogę kucznie ponad siodło, prawą zaś wyprostowaną okrocznie ponad grzbiet konia, łączy nogi i doskakuje na ziemię.

Powyższy przeskok wolny wykonywa ćwiczący też odbiciem obunóż.

(C. d. n.).

Zawody w lekkiej atletyce.

(Ciąg dalszy).

Bieg na długą metę (trwały).

Przy biegu na długą metę niezmiernie ważną jest rzeczą odpowiednie rozłożenie energii tak, iżby wystarczyły siły do dopięcia mety. Rozpoczynamy więc bieg z umiarkowaną szybkością i w umiarkowaniu tem trwamy niemal aż do końca — dopiero przed metą na niewielką odległość »szpurtujemy«, czyli przechodzimy w szybkość największą. Tak jak w poprzednich biegach — tak i tu wielką rolę gra dobry »trening«. Kto go odbędzie - bierze największe odległości bez wielkiego wysiłku. Do biegu na długą metę najsposobniejszą jest młodzież od 14 roku w górę.

Bieg na 600 *m* i na 1000 *m* są najzwyklejszymi na długą metę. Odbywać je należy na bieżni owalnej, z należytym stopnio-

wym »trenningem«. Biegi na 2, 3, 4 kilometry należą do wyjątkowych zawodów, do których tylko jednostki bardzo dobrze do tego ukwalifikowane stawać mogą.

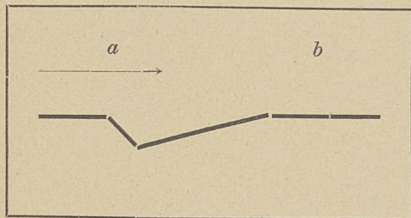
Bieg z przeszkodami

należy do ćwiczeń, które sprawiają prawdziwą satysfakcyę tak zawodnikom, jak i spektatorom. W biegu tym ma zawodnik sposobność okazania nie tylko swojej zręczności bieżnej i wytrwałości — ale zarówno stopnia gimnastycznego wyszkolenia w »braniu« przeszkód. Bieg z przeszkodami można dowoli stosować tak, co do jakości przeszkód, jak również, co do ich ilości i długości mety. Są jednak dwie główne zasady, które mieć należy zawsze na pamięci, że *a)* pierwsza przeszkoda musi być najłatwiejszą do wzięcia i położona od startu w odpowiedniej odległości — gdyż w pierwszych chwilach biegu zazwyczaj zawodnik jest nieco rozgorączkowany, łatwo więc przy przeszkodzie trudnej o wypadek, *b)* po ostatniej przeszkodzie ma być znaczna przestrzeń wolna do mety — celem umożliwienia zawodnikom »szpurtu«.

Jako przeszkód używa się: płotów różnego rodzaju, parkanów i rowów do przeskakiwania, przeszkód do podłażenia i przesuwania się, tudzież czynności wtrąconych, jak n. p. podrywania z ziemi w czasie biegu pewnych przedmiotów i t. d.

Płoty są najzwyklejszemi przeszkodami w czasie biegu. Sporządza się je z prętów brzozowych, wierzbowych i t. p. Wysokość płotu wynosi 100—110 *cm* dla dorosłych, dla młodzieży ustawia się płoty odpowiednio niższe. Pręty przytwierdza się do ram, zrobionych z łat, których długość wynosi 4—6 *m*, a wysokość $^3/_4$ wysokości płotu, tak, iżby pręty wystawały ponad ramę i poddawały się w razie zaczepienia nogą podczas skoku. Płot taki ustawia się pionowo lub z pewnem nachyleniem od kierunku biegu. Najlepsze są płoty ruchome (nie wbite w ziemię) dające się ustawiać w każdem miejscu i usuwać w razie nieużywania ich. Te jednak należy osobno ustawiać dla każdego zawodnika — gdyż jako łatwo wywracalne — mogą się stać przyczyną wypadku lub unieważnienia biegu. Płoty jednostkowe są 1 do 1·5 *m* długie potrzeba ich jednak sprawić w większej liczbie.

Rowy: jako przeszkody kopiemy na szerokość bieżni. Głębokość rowu wynosi 50—80 *cm* szerokość 2 *m*. Przekrój rowu przedstawia obok załączona rycina. Skacze się w kierunku *a* do *b*.



Parkany ustawia się stałe z desek. Jeżeli wysokość parkanu wynosi 1 *m* do 1·5 *m* przeskakują go zawodnicy »odwrotką«, lub »odboczką«, jeżeli parkan wynosi około 2 *m*, przełażą go zawodnicy, wspierając się do podporu. Parkan należy zbudować silnie. Górna deska powinna być

na kancie zaokrągloną — ażeby zawodnicy nie uszkodzili się przypadkowo.

Jako przeszkody do skoku można jeszcze użyć: pomostów, kładek belkowych i t. p.

Podłazki, są to przeszkody, które nie skokiem, lecz katulaniem się lub podlezieniem »brać« należy. Jako podłazki ustawia się: *a)* parkany, w których dolna deska wyjęta, daje otwór do podlezienia, *b)* beczki bez den, które zawodnicy przeleźć muszą, *c)* kraty, których otwory są wolne albo zalepione papierem, lub zaopatrzone tekturowemi drzwiczkami na górnych zawiasach, *d)* płachty, rozpostarte na ziemi i przywiązane do kołków, które zawodnicy podłażą itp.

Czynności wtrąconych, jako przeszkód w biegu, używa się: *a)* podnoszenie z ziemi przedmiotów (kamieni, piłek, czapek i t. p.) i to z zadaniem przyniesienia ich do mety, lub zaniesienia, względnie umieszczenia w innem miejscu bieżni; *b)* wykonanie pewnych robót w trakcie biegu, jak n. p. usunięcia na bok przeszkody jednostkowej, ustawienia sobie pomostu do pokonania przeszkody (deska pomostowa leży przygotowana na boku, zawodnik ma ją przynieść i ustawić na barjerze) i t. p. (C. d. n.).

Zakres materyału ćwiczebnego dla dorostu sokolego.

(Opracował szczegółowo na zlecenie kom. Reformy metody gimnastycznej)

Antoni Durski.

A. Zasób dla dorostu w okresie od 6—10 lat.

I. Grupa:

Ćwiczenia wspólne traktowane jednostkowo lub towarzysko (związane: dwójki, trójki, rzędy, szeregi, koła).

1. Ćwiczenia nóg: *a) postawy i zmiany:* zasadne i spojone na całych stopach, na palcach, na piętach) — kroczne (główne) na całych stopach, na palcach — kuczne obunóż spojone i rozkroczne — przysiadne obunóż spojone i rozkroczne — klęczne obunóż i jednonóż. Kombinacye z powyższych elementów. Łącznie też z wytrzymaniem i ruchami ramion; *b) ruchy nóg prostych i skurczonych* w kierunkach głównych.

2. Ćwiczenia ramion (wolnych lub obciążonych ciężarkami do 1 *klg* wagi): *a) ruchy ramion* skurczonych i prostych w kierunkach głównych: jednostronne, równostronne, naprzemianstronne; *b) wytrzymanie ramion:* ręce na biodra — ręce na kark — ręce przed pierś — ręce do czoła — wytrzymanie ramion prostych w kierunkach głównych.

3. Ćwiczenia tułowia: skłony w kierunkach głównych i zwroty.

UWAGA: Wszystkie powyższe ćwiczenia przeprowadzać w granicach taktu: 1 (2) lub 1 (2)—3 (4), bądź jako ruchy pojedyńcze, bądz podwójne: ćwiczenia nóg i wytrzymanie ramion łącznie — ćwiczenia tułowia i wytrzymanie ramion łącznie.

4. Ćwiczenia rzędowe: musztra: ćwiczenia jednostek — ćwiczenia zastępu — zmiany uszykowań za pomocą dostawiania się jednostek.

II. Grupa:

Ćwiczenia ramion, względnie całego ciała, jako ćwiczenia w zastępach.

1. Drabina pionowa (stała, chwiejna, lub drab. szwedzkie) *a) postawy zwieszone:* przodem, łukiem, bokiem i zmiany tychże; *b) wstępowanie:* przodem, łukiem: dostawne, przestawne, z opustem szczebla. Chwyt: za poręcze, za szczeble.

2. Drabina pozioma: *a) zwieszenia i zmiany: zwieszenia postawne:* pobok i poprzek — przodem, łukiem, bokiem — zmiany naprzemianrącz; *zwieszenia leżąc:* poprzek, pobok, na podudach — zmiany naprzemianrącz; *zwieszenia wolne:* poprzek, pobok: zmiany naprzemianrącz. Ruchy nóg w zwiesz. wolnem; *b) podpór i zmiany: podpory postawne* (drabina po kolana); *podpory leżąc:* poprzek, pobok: zmiany naprzemianrącz; *c) pochody: w zwieszeniach post.:* pobok i poprzek; *w zwieszeniach wolnych:* pobok i poprzek na poręczach, w podporach postawnych; *d) wywijanie:* w zwieszeniu wolnem: zasadne — boczne; *e) obroty:* w zwieszeniach postawn.

3. Drabina skośna: *a) z wierzchu:* podpory postawne i zmiany. Wstępowanie przodem, tyłem (drabina stromo ustawiona); *b) ze spodu:* zwieszenia postawne i zmiany, zwieszenia leżąc i zm., zwieszenia wolne i zmiany naprzemianrącz. Wstępowanie krokiem: chwyt za poręcze, za szczeble. Wywijanie zasadne, boczne.

4. Żerdzie pionowe: *a) żerdź:* zwieszenia wolne oburącz. Chwyty do wspinań i zmiany. Wspinanie z chwytem skrzyżnym nóg: z dochwytem, przechwytem i równochwytem rąk, ze zmianą chwytu nóg, z okrążaniem żerdzi; *b) dwużerdź:* postawy zwieszone i zmiany, zwieszenia postawne i zmiany, zwieszenia wolne i zmiany, chwyty do wspinań i zmiany. Wspinanie: chwytem obunóż skrzyżnym, ze zmianą chwytu nóg.

5. Liny: zwieszenia postawne i zmiany na dwulinie. Chwyty do wspinań: na jednej, na dwu linach.

6. Maszt szczeblowy: postawy zwieszone i zmiany. Zwieszenia wolne tyłem. Wstępowanie.

7. Lina guzowa (węzłowa, klockowa). Wspinanie.

8. Drążek (Łata-Bom): *a) zwieszenia i zmiany*: zwieszenia postawne i zmiany. Zwieszenia leżąc na podudziu i zmiany: z postawy na ziemi. Zwieszenia leżąc i zmiany: z postawy na ziemi.

zwieszenia wolne: proste i zmiany naprzemianrącz. W zwieszeniu wolnem: ruchy nóg; *b) podpory i zmiany:* podpory postawne i zmiany (drążek po kolana). Podpory proste przodem: z postawy na ziemi z rozpędu; *c) pochody i poskoki:* pochody i poskoki w zwieszeniach postawnych. Pochody w zwieszeniach wolnych: prostych. Pochody w podporach postawnych; *d) wywijanie: w zwieszeniu prostem:* poniż, z dodaniem ruchów nóg, z wytrzymaniem nóg; *w zwieszeniu leżąc* na podudziu; *e) obroty:* w zwieszeniach postawnych.

9. Poręcze: *a) zwieszenia i zmiany:* zwieszenia postawne i zmiany: poprzek i pobok poręczy. Zwieszenia leżąc na podudach i zmiany: pobok i poprzek poręczy. Zwieszenia leżąc: przodem, łukiem, tyłem i zmiany naprzemianrącz. Zwieszenia wolne proste: rozpięte; *b) podpory i zmiany:* podpory postawne (poręcze po kolana) i zmiany. Podpory leżąc: proste, na przedramionach i zmiany. Podpory proste chwilowe, też łącznie z ruchami nóg: pobok i poprzek poręczy. Podpory proste — podpory leżąc i na odwrót; *c) pochody i poskoki: w zwieszeniach postawnych:* pobok i poprzek poręczy; *w zwieszeniach leżąc na podudach:* pobok i poprzek poręczy; *w zwieszeniu wolnem:* prostem: poprzek i pobok. Pochody w podporach postawnych: pobok i poprzek poręczy. Pochody w podporach leżąc: poprzek i pobok; *d) wywijanie:* w zwieszeniu prostem: poprzek i pobok poręczy: zasadne, boczne, okrężne; *e) obroty:* w zwieszeniach postawnych; w podporach postawnych; *f) wspieranie:* ze zwieszeń leżąc na podudach poprzek poręczy: do siadu; *g) woltyże;* skoki do podporu poprzek, pobok poręczy: z postawy na ziemi, z rozpędu; *okroczne* poprzek poręczy: zamach, wsiady, przesiady; z naskoku, z rozpędu, z podporu.

10. Ławka: *a) podpory i zmiany:* podpory postawne proste pobok ławki (dłonie na ławce, stopy na ziemi) przodem, bokiem, tyłem, podpory leżąc proste pobok ławki (dłonie na ziemi, stopy na ławce); *b) pochody* (w bok: w lewo, w prawo) w podporach postawnych, w podporach leżąc; *c) obroty:* w podporach postawnych, w podporach leżąc; *d) woltyże* przeskoki zawrotne.

11. Dwuławka. Podpory post. proste (w środku poprzek dwu ławek: dłonie na ławkach, stopy na ziemi) przodem, tyłem i zmiany z przysiadu podpornego. Pochody w podporach postawnych: naprzód, wstecz.

12. Kółka w miejscu *Postawy zwieszone* oburącz (kółka po głowę) przodem, bokiem, łukiem i zmiany (wywijanie i krążenie tułowiem). *Zwieszenia postawne* oburącz: proste i ugięte (kółka po pierś) przodem, łukiem, bokiem. *Ruchy nóg* w zwieszeniach postawnych. *Zwieszenia wolne:* proste ruchy nóg. *Wywijanie* w zwieszeniu prostem: zasadne, boczne, z dodaniem ruchów nóg, z wytrzymaniem nóg.

13. Kółka w zamachu. Huśtanie: siedząc, stojąc w kółkach: chwyt rąk za sznury.

14. Orczyk w miejscu. Postawy zwieszone i zmiany. Zwieszenia postawne i zmiany. Zwieszenia leżąc na podudach i zmiany: z postawy na ziemi. Zwieszenia wolne: proste i zmiany. Wywijanie w zwieszeniu prostem.

15. Orczyk w zamachu. Huśtanie: siedząc, stojąc na orczyku, także dwójkami.

16. Krążnik. *Krążenie naprzód:* w zwieszeniu prostem oburącz: na jednej, na dwu drabinkach; *krokiem:* zwykłym, suwanym, na palcach, skrzyżnym; *cwałem:* w lewo, w prawo, zmiennym; *biegiem:* drobnym, zwykłym, szybkim, z wyrzucaniem nóg, ze skurczem nóg, skrzyżnym, poskocznym. *Krążenie w bok:* w lewo, w prawo: w zwieszeniu prostem oburącz na jednej, na dwu drabinkach; *krokiem:* suwanym, skrzyżnym; *cwałem; bokiem* skrzyżnym.

17. Drabina chwiejna (Huśtawka). Huśtanie dwójkami w zwieszeniu prostem: poprzek i pobok drabiny.

18. Piłka. *a) piłka' mała pełna:* ćwiczenia jednostek na miejscu w rzucaniu i chwytaniu — w rzucaniu i ciskaniu do celu; *b) piłka mała dęta* (balony) ćwiczenia jednostek: w rzucaniu o ziemię, o ścianę i chwytanie. Ćwiczenia jednostek i dwójek: w podbijaniu rakietką, bębenkiem; *c) piłką pierzastą:* ćwiczenia jednostek i dwójek: w podbijantu rakietką; *d) piłką nożną:* ćwiczenia jednostek i dwójek: w katulaniu rękami, w rzucaniu i chwytaniu; *e) piłką uszatą:* w rzucaniu w dal.

19. Różności. *Igrzyska jednosek:* klękanie i wstawanie — siadanie i wstawanie kładzenie się i wstawanie — podpory leżąc: zmiany podporów leżąc, pochody, poskoki w podporach leżąc, obroty w podporach leżąc — katulania leżąc. *Igrzyska towarzyskie* (dwójek, trójek i t. d. rozmaicie wiązanych) postawy i zmiany — ruchy członków ciała — woltyże (taczki, młynki, katulania i t. p.).

20. Łęczki. Podpory leżąc proste; zmiany, obroty, ruchy nóg, woltyże kuczne.

21. Mocowanie. *Mocowania wolne:* w przyciąganiu — w odpychaniu; *mocowania przyborami:* przyciąganie gurtem, kijkiem — odpychanie jedną dwiema żerdkami (pchadłem) — przyciąganie liną. (C. d. n.).

Ćwiczenia tułowia i równowagi jako ćwiczenia zastępowe.

III. punkt zreformowanego toku lekcyi sokolej.

(Ciąg dalszy).

c) Skłon napięty z oparciem rąk o ścianę, łatę — drab. szwedzką lub przy pomocy współćwiczącego.

Skłon z oparciem rąk jest trzecią formą skłonu napiętego.

Wykonywamy go w różnych postawach z odpowiedniem stopniowaniem.

S k ł o n n a p. z o p a r c i e m w p o s t. z a s a d n e j.

Stań w post. zasadnej przed ścianą, (łatą, dr. szwedzką, dr. pionową) w odległości jednego kroku względnie długości ramienia własnego, zwróć się plecami do ściany (łaty i t. d.) i wykonaj: na r a z: rzut ramion w górę (t. zn. szybko ramiona skurcz i rzuć je w górę, dłonie otwórz i zwróć ku sobie) na d w a: skłon wstecz, t. zn., przegnij tułów wstecz tak, iżbyś kciukiem i palcem wskazującym obu rąk dotknął ściany, łaty, zaś brzegiem wewn. ręki szczebla dr. szw. itd., ponad głową, przyczem ram. pozostać winny silnie wyprężone i rozwarte, pierś wypuklona, kolana wyprężone, całe działanie skłonu wymierzone na kręgi piersiowe, na t r z y: tułów prostuj + (ram. w górę) — chwilę wytrzymaj, na c z t e r y: skłon z w y k ł y wprzód + ram. w dół ku ziemi, a to w tym celu, iżby tym sposobem zapobiedz ewentualnym zwiększeniom się naturalnej lordosis (wklęsłość przegubu lędźwiowego), tudzież rozkurczyć mięśnie grzbietu, na p i ę ć; tułów prostuj + ram. w górę, na s z e ś ć: ramiona skurcz i szybko opuść w dół.

W braku odpowiedniej podpory — możemy ten skłon wykonać przy pomocy współćwiczącego który, stanąwszy za nami z podniesionemi w górę ramionami — daje ramionom naszym stałe oparcie — zastępując w ten sposób ścianę, łatę i t. d.

Utrudnienie I. stopnia: wykonaj skłon z oparciem rąk: w postawie spojonej, rozkrocznej, wykrocznej w lewo (pr.) klęczce 1 i 2 nóż.

Utrudnienie II. stopnia: wytrzymaj w skłonie przez kilka sek.

Utrudnienie III. stopnia: wykonaj skłon i równocześnie: napon, ugnij nogę ku piersi, podnieś nogę wprzód, skurcz, rzuć wprzód — opuść nogę.

Utrudnienie IV. stopnia: wykonaj skłon — wytrzymaj w nim i wykonaj ruchy nóg z III. stopnia.

Utrudnienie V. stopnia: zwiększaj skłon z ewent. dodaniem ruchów nóg.

d) S k ł o n n a p i ę t y z u c h w y t e m z a s z c z e b e l

jest czwartą i najtrudniejszą formą skłonu napiętego. Wykonywamy go przy dr. szwedzkiej w różnych postawach z odpowiedniem stopniowaniem.

S k ł o n n a p. z u c h w y t e m z a s z c z e b e l w p o s t. z a s a d n e j.

Stań tyłem do drab. szwedzkiej w odległości kroku, w post. zasadnej — wykonaj: na r a z: rzut ramion w górę (ram. skurcz i szybko rzuć w górę), na d w a: skłon wstecz, uchwyć rękami za szczebel (nachwytem) powyżej głowy, przyczem przeguby garstkowe wygnij tak, iżbyś wykonał rodzaj podporu, ramiona trzymaj szeroko

i sztywnie, pierś wypuklona, całe ciało w pozycyi padającej wstecz, kolana wyprężone, na trzy: tułów prostuj + ram. w górę (chwilkę wytrzymaj), na cztery: skłon zwykły wprzód + ram. ku ziemi, na pięć: tułów prostuj + ram. w górę, na sześć: ramiona w dół (szybko skurcz i opuść).

W braku drabiny szwedzkiej służyć może laseczka, trzymana przez współćwiczącego, jako szczebel.

Utrudnienia te same, co przy poprzednich skłonach.

Zbliżone formą i działaniem są:

postawy zwieszone łukiem, na dr. zwykłych lub szwedzkich;

zbliżone działaniem: ćwiczenia w równoważeniu przedmiotów na głowie;

skok dosiężny przy ścianie (przodem do niej);

rzucanka w górę piłką i chwytka. (C. d. n.).

Zlot sokoli w Pradze 1907 r.

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenia zawodnicze.

Poręcze.

Oddział niższy: 1. Z zamachu w podporze na ram.: w przednim zam. wspieranie — w tylnym zamachu waga poprzek na prawym (l.) łokciu — zwolna poziomka nóg, w tylnym zamachu koło zawrotne pr. (l.) nogą — odmach wstecz do podp. na ram., wychwyt, zawrotka poniż w lewo (pr.).

2. Z podp. na ram.: zwolna przewrót wstecz do stania na barkach — opust do podp. prostego + spad do podp. na ram. nogi do wychwytu — zamach — w tylnym zam. wspieranie do podp. prostego + poziomka prawonóż (l.) — $\frac{1}{2}$ obrotu naprzemianrącz w lewo (pr.) z wytrzymaniem poziomki — koło zawrotne lewą (pr.), łącznie koło odwrotne lewą (pr.) ponad prawą (l.) żerdź — odwrotka w prawo (l.) z pół obrotem w lewo (pr.).

3. Poskokiem do podp. ugiętego — podp. o ram. prostych — poziomka nóg — zamachem stanie na rękach — przerzut wprzód do podp. na ram. + w tylnym zam. wspieranie — przemach odwrotny lewą (pr.) ponad prawą (l.) żerdż — przemach zawrotny prawą (l.) + $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo do podp. pobok leżąc przodem (na udach) — przemach odboczny prawą (l.) + odboczka w prawo (l.).

4. Na końcu naskokiem do zwieszenia przewrotnego + wychwyt do podp. — zam. o ram ugiętych — siad odwrotny lewą nogą (pr.) na prawą poręcz (l.) — przemachem zawrotnym prawą nogą (l.) koło okroczenie z $\frac{1}{2}$ obrotem, w lewo do siadu spojonego odwrotnego na lewą (pr.) poręcz za rękami — waga poprzek na lewym (pr.) łokciu — odmach do podp. na ramionach — wychwyt — rozkroczka.

5. Na końcu poręczy naskokiem do podp. — przedmachem odwrotka wstecz prawą nogą ponad pr. poręcz do post. na ziemi — naskokiem to samo lewą nogą ponad lewą żerdź do zeskoku na ziemię — naskokiem do podp. — przedmach — zamachem o ram. ugiętych do podp. prostego — w przednim zam. siad skrzyżny odwrotny na obie żerdzie — przechwyt za siebie — zamach odwrotny — odmach do podp.

na ram. — przewrót wstecz do podp. — siad odwrotny lewą (pr.) na prawą (l.) żerdź — przemachem zawrotnym w pr. (l.) zeskok.

Zawody specyalne.

Poręcze.

W środku poręczy w podp. na ramionach: zamachem do stania na rękach — zwolna do stania na barkach — przewrót wprzód do podp. na ram. — zamachem tylnym wspieranie i łącznie koło rozkroczne do poziomki nóg — zwolna waga wolna — odmach do podp. na ramionach — przewrót wstecz (ram. w bok) — wychwyt + stanie na rękach — ¼ obrotu do stania na jednej poręczy — kuczka.

Kółka (w miejscu).

Wymyk przodem do poziomki nóg — wagą opust wprzód do zwiesz. przerzutnego + waga przodem w zwiesz. zamachem przekręt wprzód do wagi tyłem — zwiesz. przerzutne — wychwyt — kołowrót w podp. wstecz — spad do zwiesz. przewrotnego + rozkroczka wstecz do postawy na ziemi.

Drążek.

Oddział wyższy. 1. Ze zwiesz. dwuchwytem (lewa podwyt.) poziomka nóg — opust pr. ręki + obrót w prawo do nachwytu + poziomka nóg – wyciąg tyłem do podp. tyłem podchwytem – podmykiem do zwiesz. tyłem — zamach pośredni — w zam. tylnym opust pr. ręki + obrót w lewo do zwiesz. przewrotnego przodem nachwytem — wychwyt kołowrót wprzód – przemyk przodem — przemyk olbrzymi do postawy na ziemi.

2. Zamachem przemyk przodem — w przednim zamachu ½ obr. w lewo (pr.) do dwójchwytu — wymyk tyłem z ½ obrotem w lewo (pr.) do podp. przodem – podmyk wspieranie zamachem — odmyk wprzód do zwiesz. + poziomka nóg zwieszenie wolne – wspieranie ciągiem (z lekkiem przedchwytem dozwolone) — zawrotka przerzutna w pr. (l.).

3. Ze zwiesz. podchwytem: wyciąg tyłem — ½ obrotu w lewo (pr.) do podp przodem — kołowrót wprzód zwolna — podmyk — wspieranie zamachem + odboczka w prawo (l.).

4. Podchwytem zam. — w przednim zam. przewlek nóg — w tylnym podmyk — zamach pośrednim wychwyt tyłem — ½ obrotu w l. (pr.) do podp. przodem — spad wstecz do zwiesz. przewrotnego + wychwyt - przemyk z podp. przemyk olbrzymi - zwiesz. przewrotne — przewlek nóg i rzut do wagi tyłem — wspieranie tyłem naprzemianrącz do podp. tyłem zeskok wprzód.

5. Zamachem przemyk przodem nachwytem - w przednim zam. ½ obrotu w lewo (pr.) równocześnie wspieranie — podmykiem ½ obr. w lewo do dwójchwytu — wspieranie okrakiem prawonóż (l.) + ½ obr. w lewo (pr.) — spad wstecz do zwiesz. przewrotnego okrocznego – przewlek prawej nogi — wychwyt tyłem — odmyk wstecz do zwieszenia tyłem naprzemianrącz — zeskok wprzód.

Oddział niższy: 1. Wychwyt — przemyk przodem — przemyk olbrzymi — opust wstecz do podporu o ram. ugiętych + poziomka nóg — opust do zw. o ram. ugiętych + poziomka nóg - opust nóg — zeskok.

2. Zamachem wspieranie okrakiem prawonóż (l.) wewnątrz rąk – kołowrót okrakiem wstecz — spad wstecz + przewlek nogi + wychwyt przodem + odmyk wprzód do zwiesz. + poziomka nóg — zwiesz. przerzutne tyłem — wyciąg tyłem do podp. tyłem — zeskok wprzód.

3. Wspieranie zamachem — przemyk przodem — wymyk tyłem — podchwyt + opust wprzód do zw tyłem — przewlek nóg do zw. przewrotnego przodem — wyciąg przodem + zmiana w nachwyt — podmykiem zeskok.

4. Podchwytem wychwyt — przemach kuczny prawonóż (l.) + kołowrót okrakiem wprzód — przemach okroczny lewą (pr.) ½ obrotu do podp. przodem — opust wstecz do zw przewrotnego — wychwyt przodem — odmyk wprzód do wagi przodem o jednej nodze skurczonej — rzuć nogę ugiętą wprzód + zeskok wprzód.

5. Wspieranie ciągiem (przechwytem) oburącz — przemyk przodem do zwiesz. — w przednim zamachu ½ obrotu w lewo (pr.) do dwójchwytu wychwyt do nachwytu — przemyk przodem do postawy na ziemi.

Zawody specyalne na drążku.

Wspieranie zamachem + odboczka do podp. tyłem — opust wstecz do wagi tyłem — wspieranie tyłem chorągiewką — spad wstecz + przewlek + wychwyt przodem — przemyk przodem — przemyk olbrzymi + w przednim zamachu ½ obrotu + wspieranie zamachem + zawrotka przerzutna. (C. d. n.).

Kronika.

Belgia. W poczet obowiązkowych przedmiotów w szkołach średnich wprowadzono gimnastykę z wymiarem 4 lekcyi na tydzień po ¾ godziny. Ponadto wprowadzono obowiązkowo naukę pływania dwa razy w tygodniu w godzinach popołudniowych, przez cały rok szkolny. Od gimnastyki i nauki pływania może uwolnić tylko w wyjątkowych okolicznościach lekarz szkolny. Każdorocznie odbywać się będą w szkołach publiczne popisy gimnastyczne, tudzież popisy w grach sportowych, w których muszą brać udział wszyscy uczniowie.

W Rumunii powstał w listopadzie z. r. Związek towarzystw gimnastycznych w Bukareszcie. Do Związku należy 20 towarzystw.

Naturalni szybkobiegacze. Na ostatniem posiedzeniu londyńskiego towarzystwa ludoznawczego złożył W. Crewdson wyczerpujące sprawozdanie o swym pobycie, w listopadzie 1905 r., wśród Indyan szczepu Hopi w Oraibi, gdy podczas podróży naukowej przejeżdżał przez równiny Arizony w Ameryce. Oraibi jest jedną z najkonserwatywniejszych osad indyańskich, cywilizacya nie wywarła żadnego wpływu ani na zwyczaje, ani na obyczaje szczepu Hopi, to też są oni dziś szczególnie zajmującym przykładem pierwotnego sposobu życia Indyan. Jeszcze dziś są tam w użyciu przyrządy kamienne, jak topory, strzały i dziryty, służące do polowania. Jedną z najwięcej zdumiewających właściwości Hopów jest niezrównana szybkość w biegu. Trenowani są w tem od najwcześniejszych lat; chłopcy przebiegają zwykle dwadzieścia mil angielskich, nim się zabiorą do pracy codziennej. Pola

ich leżą daleko od zwykłych siedzib, a niejeden z Hopów pędzi 40 mil do swych plantacyj, pracuje tam i powraca w ciągu 24 godzin.

Bieg na przełaj (cross-country-race) odbył się dnia 9. grudnia z. r. w Engien, w którym wzięli udział sportsmeni angielscy i francuscy. Zwyciężył Francuz, Ragueneau, który 12 kilometrów wśród śniegu i zawieruchy gradowej odbył w 44 min. i 26 sek.

Gruźlica płuc młodzieży szkół paryskich. We francuskiem czasopiśmie »Revue pedagogique«, podaje profesor Grancher studya dokonane przy pomocy 15 współpracowników nad gruźlicą młodzieży szkół paryskich, z których podajemy, co następuje: »W szkołach paryskich znajduje się 15% dzieci gruźliczych. W największej części tych dzieci skonstatowano trwałe niedomaganie szczytu płuc a w szczególności prawego. Oddech staje się słabszy. Skonstatowanie niedomogi lewego szczytu płuc okazuje już stan groźniejszy, a mianowicie rzęzenie przy oddechu. Zapobiegawcze działanie zarządzone przez prof. G. w postaci medykamentów i picia tranu słabe dało rezultaty. Powstała przeto myśl wywiezienia dzieci na wieś i oddania w dozór lekarski — dla dzieci zaś chorych w większym stopniu wybudowania szkolnego sanatoryum, w którem pobierałyby dalszą naukę, pod okiem lekarzy. Nauka ma odbywać się przeważnie pod gołem niebem. Dzieci pozostać w zakładzie powinny przez 2—3 lat.

Piramidy A. Hamburgera. Tablice XXIII. i XXIV. załączamy.

Nabyć można z drugiej ręki:

1. **Drążek amerykański**, cały konstrukcyi żelaznej (drążek stalowy), dający się zamienić na dwójżerdź poziomą (wysokie poręcze) o stalowych 4 *m* długich żerdziach, cena 50 zł.
2. **Dwie żerdzie jasionowe**, dające się wstawić do zwykłych drewnianych poręczy, celem osiągnięcia »poręczy wysokich«, cena 5 zł.
3. **Mostek sprężysty:** dwie podstawki jasionowe, drążek jasionowy, deska pomostowa, cena 5 zł.
4. **Dwie kule żelazne z uchami** do jonglowania, cena 3 zł.
5. **Kulolaska** żelazna, cena 2 zł.

Zgłoszenia przyjmuje Redakcya.

Jeneralne zastępstwo na Galicyę, Bukowinę, Królestwo Polskie, Wielkie Księstwo Poznańskie i Szląsk

Fabryki wzorowych przyrządów gimnastycznych

J. VINDYSZA, w Pradze, Smichów

objął

LUDWIK FEIGL, Lwów, Sakramentek l. 10.

Cenniki na żądanie bezpłatnie opłacone wysyła.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.